

Согласовано:

Директор

МОБУ "Волховская СОШ №5"

К.А. Степанова

(подпись)

Утверждаю:

Директор

ООО "Перспектива"

А.В. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 125 руб.

« 12 » сентября 20 23

меню выбора

День 7:

Вторник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	30,44	11,7	14,4	29,7	303,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	50	2,80	3,0	1,2	20,6	107,9
2008		ЯБЛОКО	100	10,00	0,8	0,2	7,5	35,9
Итого за прием пищи:			500	46,94	15,5	15,8	67,6	487,7

II Завтрак

2011	385	МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ	200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6
Итого за прием пищи:			200	14,80	6,0	5,0	9,4	109,6

Обед

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	7,95	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	20,55	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	25,11	10,1	12,4	12,1	206,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	17,40	2,9	0,9	27,1	131,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,05	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			790	78,06	23,8	24,0	103,5	745,1

Всего за день:

139,80 45,3 44,8 180,5 1 342,4

Сбалансированность:

0,00 1 1 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	36,55	15,8	9,1	44,8	333,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	3,70	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	30	2,80	1,8	9,2	12,4	143,8
2008		ЯБЛОКО	120	12,00	0,5	0,5	10,2	48,5
Итого за прием пищи:			550	55,05	18,1	18,8	77,2	565,6

Обед

2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,24	1,6	1,9	3,7	39,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,95	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	25,11	10,1	12,4	12,1	206,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,20	4,0	4,9	52,1	275,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	4,05	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	69,95	24,1	27,7	113,0	819,7

Всего за день:

125,00 42,2 46,5 190,2 1 385,3

Сбалансированность:

0,00 1 1 4